

## 更年期女性の更年期症状やメンタルヘルスに関する研究

著者	福田 佳奈子
発行年	2020
学位授与大学	筑波大学 (University of Tsukuba)
学位授与年度	2019
報告番号	12102甲第9581号
URL	<a href="http://hdl.handle.net/2241/00161016">http://hdl.handle.net/2241/00161016</a>

氏 名	福田 佳奈子
学 位 の 種 類	博士（ ヒューマン・ケア科学 ）
学 位 記 番 号	博甲第 9581 号
学位授与年月	令和 2 年 3 月 25 日
学位授与の要件	学位規則第 4 条第 1 項該当
審 査 研 究 科	人間総合科学研究科
学 位 論 文 題 目	更年期女性の更年期症状やメンタルヘルスに関する研究

主 査	筑波大学教授	医学博士	水上 勝義
副 査	筑波大学教授		杉江 征
副 査	筑波大学助教	博士（ヒューマン・ケア科学）	岡本 紀子
副 査	筑波大学准教授	博士（医学）	根本 清貴

## 論文の内容の要旨

福田佳奈子氏の博士学位論文は、更年期女性の更年期症状とメンタルヘルスに影響を及ぼす個人特性を明らかにし、更年期症状の軽減や更年期のメンタルヘルスの維持増進を目的としたセルフケアプログラムの効果を検討したものである。その要旨は以下のとおりである。

### （目的）

著者は、先行研究の検討から、更年期症状はホルモンバランスの変化のみならず、パーソナリティやストレスフルなライフイベント、夫婦関係など心理社会的要因が関連することや、更年期症状としてメンタルヘルスの低下がみられることから、心理社会的要因を考慮した対応が行われていることを述べている。しかし、先行研究では既婚の更年期女性を対象とした検討が多く、婚姻状態を考慮した検討が課題であることを指摘している。また、更年期外来の受診は更年期症状を有する女性の 2 割弱に留まり、受診に至らない更年期女性の更年期症状の悪化やメンタルヘルスの低下が懸念されること、受診に至らない更年期女性の健康支援のためのセルフケアプログラムが必要であることを指摘している。

そこで本研究は、更年期症状とメンタルヘルスに関連する心理環境要因について婚姻状態を考慮した検討を行うこと、更年期女性の更年期症状の軽減や予防、更年期のメンタルヘルスの維持増進のためのセルフケアプログラムを構築しその効果を検討することを目的としている。

### （対象と方法）

著者は本論を 3 つの研究で構成している。研究Ⅰ、Ⅱの対象者は、インターネット調査会社のモニターに登録し、東京都、埼玉県、茨城県に在住する 40～59 歳の女性 600 名である。子宮や卵巣の治療等により人工的に閉経している場合、および更年期障害と診断を受け、ホルモン補充療法や漢方療法等の治療を受けたことがある者を分析対象者から除外している。無記名の Web によるアンケート調査によって得られた更年期症状、メンタルヘルス、情緒的サポート、個人特性について、

属性による比較や、尺度間の関連および因果関係を検討している。研究Ⅲは、研究協力が得られた40歳から59歳までの女性46名を対象とし、講習会参加群と対照群の2群に分け、講習会参加群には2時間3回の講習会を行った。講習会では気質コーチング、情緒安定とあるがままの自分を見出すイメージ法、アサーションスキルトレーニングからなるセルフケアプログラムを提供した。アンケート調査によって得た更年期症状やメンタルヘルス等について、講習会参加による変化を検討している。

#### （結果と考察）

研究Ⅰ-iでは、婚姻状態や閉経段階に関係なく、更年期症状の問題なし・軽度群は中度以上群より、抑うつが低く、主観的幸福感が高いことを明らかにしている。

研究Ⅰ-iiでは、既婚者は、情緒的サポートが高い群は閉経前と閉経中で更年期症状が軽かったが、非婚者は情緒的サポートと更年期症状に関連はみられなかったこと、情緒的サポートが高い場合、メンタルヘルスが良好であること、特に家族の情緒的サポートが高い場合、婚姻状態や閉経段階にかかわらず、メンタルヘルスが良好であることを明らかにしている。

研究Ⅰ-iiiでは、不安を感じやすいことや自己抑制的な行動をとりやすいことは、更年期症状の増悪やメンタルヘルスの低下に関連することを報告している。

研究Ⅱでは、既婚者は、情緒的サポートが低いことが更年期症状の増悪やメンタルヘルスの低下に直接影響を与えるだけでなく、更年期症状を介して間接的にもメンタルヘルスの低下をもたらすこと、一方非婚者は、情緒的サポートの低さはメンタルヘルスのみ直接影響を及ぼすことを報告している。また、婚姻状態にかかわらず、不安を抱きやすい個人特性や、自己抑制的な行動をとりやすい行動特性は、更年期症状の増悪やメンタルヘルスの低下に直接影響をおよぼし、更年期症状の増悪を介して間接的にもメンタルヘルスの低下に影響を与えることを明らかにしている。

以上の結果を受けて研究Ⅲでは、更年期女性に不安の改善や自己抑制的な行動を改善するセルフケアプログラムを提供する講習会を全3回実施し効果を検討している。その結果、参加後に更年期症状が軽減し、メンタルヘルスが良好な方向に変化したこと、講習会参加3ヵ月後においても更年期症状が軽減していたことを報告している。

#### （結論）

著者は、更年期女性に対して情緒的サポートを高めることが重要なこと、婚姻状態にかかわらず、不安を抱きやすい個人特性や自己抑制的な行動をとりやすい行動特性は、更年期症状の増悪やメンタルヘルスの低下に影響をおよぼすこと、セルフケアプログラムは更年期症状とメンタルヘルスに一定の効果がみられたことを結論としている。

## 審査の結果の要旨

#### （批評）

更年期女性の更年期症状やメンタルヘルス低下について既婚者と非婚者で因果関係モデルが異なることを示したことは本研究の新たな知見であり、更年期女性の健康支援を実践する際の留意点となる貴重なデータである。さらに更年期症状とメンタルヘルスに一定の効果がみられるセルフケアプログラムを提案したことは、受診に至らない多くの更年期女性の健康回復に貢献しうる成果である。これらの点から本研究は学術的意義にとどまらず社会的意義も大きいと評価できる。

令和元年12月24日、学位論文審査委員会において、審査委員全員出席のもと論文について説明を求め、関連事項について質疑応答を行い、最終試験を行った。その結果、審査委員全員が合格と判定した。

よって、著者は博士（ヒューマン・ケア科学）の学位を受けるのに十分な資格を有するものと認める。